n° de déclaration d'existence : 93 13 103 65 13

Formation
VIPR FONDAMENTAUX

Objectifs de la formation
Découvrir les clés et techniques d'utilisation et d'enseignement du ViPR et de son système d'entrainement fonctionnel.

Pour qui ?
Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer, coach ou entraineur sportif, kinésithérapeute, éducateur sportif ou médicosocial.

Durée : 1 jour.

Total en heures : 7

Méthode Pédagogique :
Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation.

Suivi du stage
Assistance par email auprès du training Manager David HURST (david@planet-fitness.fr).

FORMATION VIPR FONDAMENTAUX ViPR™ est un système d'entraînement issu du travail fonctionnel . Le VIPR permet une approche de l'entraînement fonctionnel originale, ludique et extrêmement efficace au niveau des muscles profonds du centre du corps et des fessiers. VIPR est idéal pour le personal training et small group training,spécialement pour la préparation de sportifs ou lors de Bootcamp.

Déroulé de la formation (7 heures) :

- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h15 Fondamentaux et découverte du ViPR
- 9H30 Démo magistrale ViPR
- **10H30 pause, changement de tenue**
- 10h45 Prises et Principes d'entrainement
- 11h15 Règles de base
- 11h30 Programmation d'entrainement
- 11H45 Soulèvements et basculements
- 12h00 Squats et fentes
- 12H25 Portages et inclinaisons
- 12H45 Extensions et rotations

13h00 Pause Déjeuner

- 14h00 Coaching spécifique ViPR
- 14h30 Pratique exercices VITALITE
- 15H00 Pratique exercices PERFORMANCE
- 15h30 Pratique exercices RECONDITIONNEMENT
- **16h00 Pause**
- 16H15 Mise en situation
- 17h15 Synthèse et Remise des certificats
- **17h30 Fin de la formation**

Contact

FITNESS TRAINING
145 rue Pierre Simon Laplace
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07
Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : afuessinger@planet-fitness.fr